

План занятия

Тема	С мячом играем, здоровье укрепляем
Цель занятия	Формирование элементарных действий игры в баскетбол у детей подготовительной к школе группы.
Задачи	Образовательные: отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному, бег змейкой, закреплять умение перебрасывать мяч в парах, с отскоком, в движении, повторить беговые упражнения. Развивающие: Развивать силу, ловкость, координацию. Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям физической культуры, настойчивость, внимание.
Словарная работа	Баскетбол
Форма организации	<i>Групповая</i>
Виды деятельности	Ходьба в колонне по одному, бег змейкой, закреплять умение перебрасывать мяч в парах, с
Оборудование и материалы	Мячи по количеству детей, бубен.

*Совместная деятельность взрослых и детей
с учётом интеграции образовательных областей*

Части ООД	Содержание ООД	доз	темп	дых	ОМУ
<i>I часть подготовительная</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба на пятках, на носках, в низком приседе. Бег змейкой.	3-4мин	ср	пр	Проверка осанки При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед
<i>II. Основная часть</i>	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И.п. – основная стойка, мяч внизу.	6-8р	Ср.	Пр.	Следить за дыханием

	<p>1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, руки вверх, 4 – и.п. 6-8р</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 – поворот направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п. 10р</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон, 2-5 – перекачивать мяч по полу между ног «восьмёркой», 6 – и.п. 6-8р</p> <p>4. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 10-12р. 1 – присесть мяч вперед 2 – и.п.,</p> <p>5. И.п. – сед, ноги врозь. 1 – прокатить мяч вперед, 2 – и.п.</p> <p>6. Прыжки И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – ноги врозь, мяч вперёд, 2 – и.п.</p> <p>Беговые упражнения Бег с высоким подниманием бедра Бег захлест голени Шаг галопа Бег спиной вперед.</p> <p>Основные виды движений. 1. <i>Перебрасывание мяча в парах в движении.</i> 2. <i>Перебрасывание мяча в парах от груди в движении.</i> 3. <i>Перебрасывание мяча в парах с отскоком в</i></p>			<p>Счет на татарском языке.</p> <p>Упражнения выполняются поточно в парах.</p> <p>Водящий выбирается по считалочке.</p>
--	--	--	--	---

	<p>движении.</p> <p>Подвижная игра «Снежная королева» Дети бегают. Водящий (снежная королева) догоняет, кого осалили превращается в лед, поднимает руки вверх, ноги врозь. Дети могут разморозить проползти м\у ног и тогда игрок снова играет, бегают.</p>				
III. Заключительная часть	<p>Упражнение на релаксацию Массаж. Мы капусту рубим, рубим (рубящие движения рёбрами ладоней) Мы морковку трём, трём (трущие движения костяшками пальцев) Мы капусту солим, солим (точечные прикосновения пальцами) Мы капусту жмём, жмём (прожимание мускул пальцами) Сок капустный пьём, пьём (поглаживающие движения ладонями)</p>				